

”ごきげん脳”で健康長寿を目指そう！

医療法人アエバ会 アエバ外科病院₁ 四ツ橋診療所₂
同志社大学大学院医学研究科アンエイジングセンター₃

草野 孝文₁ 安井 潔₂ 米井嘉一₃

【目的】 “ごきげん脳”で健康長寿を目指すことができるか、ドックデータを解析し検討した。【方式】 2006年6月から2016年12月までの間、当院の健康長寿ドックを受診した男性179(63.5±11.7歳)、女性172(65.7±13.1歳)の延351例にウiskonシンカードソーティングテストで脳年齢を測定し、心の症状の改善が脳年齢に及ぼす効果について解析した。体脂肪率、上下肢筋肉量、WBI(体重支持指数)、筋肉率、基礎代謝、DHEA-s、コルチゾールなどの脳年齢との相関を調べた。【結果】 心の症状と加齢の相関には性差があり、「憂鬱」症状は男性で加齢と正の相関があり、女性は負の相関があった。「物忘れをする」、「生きがいが無い」、「幸せと感じない」、「日常生活が楽しくない」、「自信を失った」、「心配事でよく眠れない」で脳年齢が高かった。「憂鬱」、「生きがいが無い」、「役に立つ人間でない」などの心の症状の悪化は男性の脳年齢を老化させた。また、握力、大腿四頭筋筋肉量、WBI、基礎代謝を増やせば脳年齢を若く保たせることがわかった。DHEA-sは脳年齢と負の相関、コルチゾールは正の相関があった。糖尿病(男性OR1.03, P<0.05)、高血圧症(男性OR1.02, P<0.05)、肥満(OR1.04, P<0.01)は脳年齢を老化させた。【結論】 心の症状を改善し、大腿筋肉量の増量し、フレイル・脳年齢老化を予防し、“ごきげん脳”を作ることが生活習慣病・認知症予防、健康寿命の延伸に重要である。

脳年齢と大腿筋肉量・WBI・基礎代謝 二変量回帰分析

	男性 脳年齢	P値	女性 脳年齢	P値
BMI	73.564087 - 0.612126*	0.1598	23.744755 + 1.6422133*	0.0001*
体脂肪率	47.695692 + 0.450725*	0.0808	24.781675 + 1.2951328*	<.0001*
ウエスト	55.19774 + 0.0360991*	0.8281	11.56827 + 0.6472068*	<.0001*
握力(右)	88.480253 - 0.8815212*	<.0001*	75.219872 - 0.6894122*	0.0007*
WBI	62.819993 - 5.453532*	0.6875	93.247391 - 44.573137*	0.0047*
筋肉率	31.906436 + 0.691564*	0.0359*	81.991309 - 0.6727613*	0.1220
基礎代謝	96.526431 - 0.0260901*	<.0001*	82.458929 - 0.0189431*	0.0929
上腕(右)	71.628934 - 16.971778*	0.0171*	56.503711 + 11.368466*	0.4275
大腿(右)	78.800931 - 5.4159515*	0.0030*	75.305789 - 5.3594752*	0.0882

脳年齢と生活習慣病オッズ比

	男性				女性			
	オッズ比	下側95%	上側95%	P値	オッズ比	下側95%	上側95%	P値
高血圧症	1.022412	1.000947	1.04519	0.0415*	1.014972	0.981773	1.039562	0.2133
糖尿病	1.0301616	1.005656	1.057154	0.0158*	1.029662	0.993012	1.070417	0.1229
高脂血症	0.993307	0.97317	1.013643	0.5159	0.993307	0.97317	1.013643	0.5159
メタボリック症候群	1.003163	0.953817	1.053833	0.8992	1.003163	0.953817	1.053833	0.8992
肥満	1.03881	1.010975	1.069747	0.0055*	1.03881	1.010975	1.069747	0.0079*